

Оглавление

Введение	9
Глава 1. История футбола и основные футбольные термины	11
Словарь футбольных терминов.....	11
История современного футбола	27
Глава 2. Подготовка к занятиям	47
Познай свое тело	47
Футбольная форма	49
Как правильно разминаться.....	50
Глава 3. Удар по мячу	54
Удар носком	54
Удар серединой подъема.....	56
Удар внутренней частью подъема.....	59
Удар внешней частью подъема.....	60
Удар «щечкой» (внутренней стороной стопы)	62
Удар пяткой	64
Удар внешней частью подъема с «подрезкой».....	66
Удар внутренней частью подъема с «подрезкой».....	67
Удар по мячу, катящемуся от игрока	69
Удар по мячу, катящемуся навстречу	70
Удар по мячу, катящемуся сбоку.....	71
Удар по летящему мячу.....	73
Удар с полулета.....	76
Удар через голову	78
Удар по мячу головой	80
Глава 4. Остановка мяча	87
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	87
Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока.....	89



Остановка подошвой опускающегося сверху мяча	91
Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы	93
Остановка мяча, летящего в воздухе	95
Глава 5. Ведение мяча, финты и другие технические приемы	103
Ведение мяча.....	103
Выполнение финтов и прочих хитрых приемов	108
Тренировки без мяча	111
Занятия с мячом	112
Как правильно отобрать мяч у соперника	115
Вбрасывание мяча из-за боковой линии.....	119
Глава 6. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа ...	122
Как должен играть вратарь.....	122
Ловля и прием мяча	124
Отбивание мяча	127
Ввод мяча в игру ногами и руками	130
Упражнения для вратаря	133
Типичные ошибки начинающих вратарей	134
Как должен играть защитник	137
Как должен играть полузащитник	144
Как должен играть нападающий	149
Основы футбольной тактики.....	154
Заключение	160
Приложение. Правила игры в футбол.....	161
Правило 1. Поле для игры	161
Покрытие поля.....	161
Размеры.....	161
Разметка поля.....	162
Площадь ворот	162
Штрафная площадь.....	162
Флагштоки.....	163



Угловой сектор.....	163
Ворота.....	163
Безопасность.....	164
Угловой флажок.....	164
Решения Международного совета.....	164
Правило 2. Мяч.....	166
Качество и параметры.....	166
Замена поврежденного мяча.....	166
Решения Международного совета.....	167
Правило 3. Количество игроков.....	168
Игроки.....	168
Официальные соревнования.....	168
Другие матчи.....	168
Все матчи.....	169
Процедура замены.....	169
Замена вратаря.....	169
Нарушения/наказания.....	170
Возобновление игры.....	170
Удаленные игроки основного состава и запасные.....	170
Решения Международного совета.....	171
Правило 4. Экипировка игроков.....	171
Безопасность.....	171
Экипировка.....	171
Щитки.....	172
Вратари.....	172
Нарушения/наказания.....	172
Возобновление игры.....	173
Решения Международного совета.....	173
Правило 5. Судья.....	173
Полномочия судьи.....	173
Права и обязанности.....	173



Решения судьи	175
Решения Международного совета	175
Правило 6. Помощники судьи	176
Обязанности	176
Помощь	177
Правило 7. Продолжительность игры	177
Игровое время	177
Перерыв между таймами	178
Добавленное время	178
11-метровый удар	178
Недоигранный матч	178
Правило 8. Начало и возобновление игры	179
Предварительные условия	179
Начальный удар	179
Процедура	179
Нарушения/наказания	180
Спорный мяч	180
Процедура	180
Нарушения/наказания	181
Особые обстоятельства	181
Правило 9. Мяч в игре и не в игре	181
Мяч не в игре	181
Мяч в игре	182
Правило 10. Определение взятия ворот	182
Гол	182
Команда-победитель	182
Регламент соревнований	182
Решения Международного совета	183
Правило 11. Положение «вне игры»	183
Положение «вне игры»	183
Нарушения	183
Отсутствие нарушения	184



Нарушения/наказания	184
Решения Международного совета	184
Правило 12. Нарушения правил и недисциплинированное поведение	185
Штрафной удар	185
11-метровый удар	186
Свободный удар	186
Дисциплинарные санкции	187
Нарушения, наказуемые предупреждением	187
Нарушения, наказуемые удалением	188
Решения Международного совета	188
Правило 13. Штрафной и свободный удары	190
Виды ударов	190
Штрафной удар	190
Свободный удар	190
Место выполнения штрафного и свободного ударов	191
Нарушения/наказания	192
Правило 14. 11-метровый удар	193
Местонахождение мяча и игроков	193
Нарушения/наказания	194
Правило 15. Вбрасывание мяча	196
Процедура	196
Нарушения/наказания	197
Правило 16. Удар от ворот	198
Процедура	199
Нарушения/наказания	199
Правило 17. Угловой удар	200
Процедура	200
Нарушения/наказания	201